

# HABLEMOS SOBRE EL EMBARAZO

Edición 07 | SUPERACIÓN DE LA EQUIDAD EN SALUD  
UN BOLETÍN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Cuando te enteras de un embarazo, es normal que te abrumen todas las opciones que tienes por delante. Respira hondo. Trata de mantener la calma. Hay muchas personas que pueden ayudarte en este camino.

Si tú o un ser querido pueden concebir, sigue leyendo para conocer las opciones de atención médica para el embarazo en el condado de Erie.

## TIENES OPCIONES

En caso de tener un embarazo, existen varias opciones. No importa qué camino elijas, es importante elegir un profesional médico en el que puedas confiar y hablar sobre tus opciones.

### ● CRIANZA

El cuidado prenatal es importante para ti y el bebé en gestación. Céntrate en encontrar un profesional médico en el que puedas confiar y explora las opciones disponibles para el parto. El condado de Erie tiene opciones de hospitales y centros de maternidad autorizados.

### ● ADOPCIÓN

Las adopciones abiertas, cerradas y en la familia son algunas de las opciones si decides continuar con el embarazo, pero no ser madre. La atención prenatal es importante para ti y el bebé en gestación. Céntrate en encontrar un profesional médico en el que confíes e investiga las agencias de adopción en el área.

### ● OTRAS OPCIONES

El aborto es legal y seguro en el estado de Nueva York. El aborto con medicamentos (o la píldora abortiva) y el aborto quirúrgico están disponibles en el condado de Erie. Céntrate en averiguar qué tan avanzado está el embarazo. Para encontrar servicios de aborto verificados, visite [abortionfinder.org](http://abortionfinder.org).

## LO BÁSICO

### EL EMBARAZO SUELE DURAR ENTRE 38-42 SEMANAS.

Puedes usar el primer día de tu último ciclo menstrual para averiguar qué tan avanzado está el embarazo. Si no lo sabes, no hay problema. Un profesional médico puede determinarlo usando un ultrasonido.

### ETAPAS DE DESARROLLO

**Concepción:** El comienzo del embarazo.

**Gestación:** Embarazo. El período de desarrollo desde la concepción hasta el nacimiento.

**Prenatal:** Durante el embarazo.

**Fecha de parto:** Una estimación de cuándo comenzará el parto, según el último ciclo menstrual.

**Trabajo de Parto:** El proceso del parto.

**Posparto o Postnatal:** Tiempo que ocurre desde el parto hasta 12 meses después.

Echa un vistazo a All-Options Talkline para hablar con alguien que entienda sobre el tema: 1-888-493-0092



Erie County  
Department of  
Health



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

# PAUTAS DE ATENCIÓN PRENATAL



Más información en línea

Las etapas del embarazo se dividen en 3 trimestres. Tu cuerpo pasará por muchos cambios durante cada trimestre. La atención prenatal es la atención médica que recibes durante el embarazo para asegurarse de que tanto la gestante como el bebé en gestación estén sanos y crezcan normalmente. La atención prenatal puede prevenir complicaciones en el embarazo o el parto, hospitalización prolongada e incluso la muerte. Estas son pautas generales. Es posible que necesites chequeos más frecuentes dependiendo de tu estado de salud. Comunícate de inmediato con tu profesional médico si sangras o si sospechas que algo anda mal.



## PRIMER TRIMESTRE

0-13 SEMANAS

1 chequeo cada 4 semanas

Ultrasonido (imagen del bebé) alrededor de la semana 11



## SEGUNDO TRIMESTRE

14-26 SEMANAS

1 chequeo cada 4 semanas

Ultrasonido alrededor de la semana 18



## TERCER TRIMESTRE

27-40+ SEMANAS

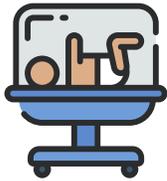
Semanas 28-36: 1 chequeo cada 2 semanas

Semanas 36-41: 1 chequeo cada semana



## POSPARTO NACIMIENTO-1 AÑO

1 chequeo en 12 semanas



**El embarazo de cada persona es diferente.** El embarazo suele durar entre 38 y 42 semanas.

**Embarazo a término completo:** Los bebés se desarrollan mejor cuando nacen durante las semanas 39-40.

**Bebé prematuro:** Un bebé nacido antes de la semana 39.

**Aborto espontáneo:** La pérdida no planificada del embarazo antes de la semana 20.

**Mortinatalidad:** La pérdida del embarazo en o después de la semana 20.

**La experiencia de nacimiento de cada persona es diferente.**

**Parto vaginal:** El bebé es empujado del útero a través de la vagina.

**Cesárea:** El bebé se extrae a través de incisiones quirúrgicas hechas en el abdomen y el útero. La anestesia se utiliza para adormecer la mitad inferior del cuerpo.

**PVDC:** Un parto vaginal de alguien que ha tenido una cesárea en un embarazo anterior. Tu médico determinará si eres elegible.

**Todos responden al trabajo de parto de manera diferente.**

**Medicamentos:** Existen medicamentos para aliviar los dolores de parto y medicamentos para comenzar o fortalecer el trabajo de parto. Pídele información a tu médico antes de la fecha estimada de parto para que puedas tomar decisiones informadas sobre estos medicamentos cuando llegue el momento.

**Parto Natural:** Tener un parto vaginal sin medicamentos para el dolor o intervenciones médicas de rutina es posible. Si deseas un parto natural, busca un profesional médico que respalde esta elección.

## PROFESIONALES DE LA SALUD

**Obstetra/Ginecólogo:** Un médico que se especializa en embarazos y partos.

Un obstetra trata afecciones médicas durante el embarazo y realiza cirugías relacionadas con el nacimiento. Los obstetras / ginecólogos pueden atender partos en hospitales o centros de maternidad autorizados. La atención gineco-obstétrica y el parto están cubiertos por Medicaid y el seguro.

**Partera o enfermera partera:** Un profesional de la salud capacitado que brinda atención médica durante el embarazo, el parto y el posparto. Una partera no está autorizada para realizar una cirugía. Una partera puede atender partos en hospitales y centros de maternidad o en el hogar. La atención de partería está cubierta por Medicaid y algunos seguros.

## Más proveedores de atención :

- Doula de parto (ver página 4)
- Consultora Certificada en Lactancia
- Educadora de parto
- Quiropráctico
- Trabajador de salud comunitario
- Dietista
- Enfermera de Familia
- Pediatra
- Doula posparto
- Trabajador social
- Técnico en Ultrasonido (ecografista)
- Acupunturista
- Masajista

Consulta la Guía para un Parto Saludable y obtén información detallada sobre el embarazo, el parto y el posparto. Encuéntralo aquí: [www.health.ny.gov/publications/2935.pdf](http://www.health.ny.gov/publications/2935.pdf)

# ENCUENTRA UN PROFESIONAL QUE ESCUCHE Y RESPONDA TUS INQUIETUDES

## MERECES SENTIR SEGURIDAD Y APOYO DURANTE EL EMBARAZO

Debes sentir seguridad de que el profesional que te atiende te escucha, te cree y toma medidas ante cualquiera de tus preocupaciones, señales o síntomas durante y después del embarazo.

Una doula puede ayudarte a expresar estas preocupaciones. Si sientes que estas preocupaciones no son tomadas en serio, es posible que debas buscar un nuevo profesional médico. Puedes buscar un nuevo profesional médico en cualquier momento durante el embarazo. Comunícate con Medicaid o con tu seguro para averiguar cuáles son tus opciones

## CUALQUIERA PUEDE EXPERIMENTAR COMPLICACIONES DURANTE EL EMBARAZO Y EL PARTO

**Puedes evitar complicaciones durante el embarazo manteniendo un estilo de vida saludable, llevando un registro de tus síntomas y compartiendo cómo te sientes con el médico.**

Cualquier problema de salud física o mental que afecte a una embarazada o puérpera, a su bebé o a ambos se llama complicación. Cualquiera puede tener complicaciones, incluso si tuvo embarazos saludables antes. El riesgo de complicaciones es mayor para cualquiera que tenga un problema de salud antes del embarazo. Puede que se tenga un problema de salud el cual se desconozca.

## FACTORES DE RIESGO PARA COMPLICACIONES

Presión arterial alta	Tabaquismo
Diabetes	Consumo de alcohol
Cáncer	Consumo de sustancias
Infección	Nivel de estrés
Edad	Dieta
Peso	Salud mental

Las complicaciones más comunes son la presión arterial alta o preeclampsia, la diabetes gestacional, el parto prematuro y el aborto espontáneo. Otros problemas importantes a tener en cuenta son el bajo peso del bebé al nacer, infecciones, sangrados y los problemas de salud mental, los cuales incluyen la depresión posparto y la psicosis. Estas complicaciones pueden surgir durante el embarazo o el parto o después del nacimiento del bebé.

**Es importante compartir cualquier señal o síntoma de complicaciones con el profesional médico que te atiende.**

Tus seres queridos y compañeros pueden notar señales y síntomas antes que tú. Asegúrate de que tu profesional médico esté tomando en serio tus preocupaciones.

**Si presentas síntomas graves, llama al 911.**

## EATING HEALTHY HELPS

Health.Gov tiene algunos consejos simples sobre cómo comer sano, que incluyen los alimentos que debe evitar durante el embarazo aquí: [bit.ly/pregnancyquicktips](https://bit.ly/pregnancyquicktips)



# LA EDUCACIÓN PARA EL NACIMIENTO Y LA CRIANZA DE LOS HIJOS ESTÁ DISPONIBLE

La mayoría de los profesionales médicos ofrecen conexiones a clases importantes de nacimiento y crianza. Algunos profesionales exigen educación sobre el parto como parte de la atención que brindan durante el embarazo. Medicaid y la mayoría de los planes de seguro cubrirán las tarifas de algunas clases básicas sobre nacimiento y lactancia materna o la lactancia de pecho. Pídele a tu profesional médico más información.

Pídele a un bibliotecario local libros actualizados sobre el parto y recursos confiables en línea. Nuestras bibliotecas locales tienen recursos excelentes.

## NACIMIENTO BASADO EN LA EVIDENCIA

Busca información basada en estudios científicos recientes. Echa un vistazo a [evidencebasedbirth.com](https://evidencebasedbirth.com)

Discute lo que aprendiste con tu doula y con cualquier persona que asistirá al parto. Anima a otros a asistir a las clases también. Cualquier persona que cuide al bebé debe aprender RCP infantil.

- **Temas a conocer:**
- Parto
- RCP infantil
- Lactancia materna o lactancia materna
- Sueño seguro
- Crianza
- Instalación de asiento para niños en carros
- Extracción de leche
- Destete del bebé





# LAS DOULAS MARCAN LA DIFERENCIA

Una doula (doo-la) está capacitada para proporcionar apoyo informativo, emocional y físico continuo a las embarazadas y sus familias durante el embarazo, el parto y el período de posparto. Las doulas no reciben bebés, pero pueden formar parte del equipo de parto. Los servicios de doula son adicionales al de un profesional médico. **Los servicios de doula están cubiertos por Medicaid y muchos planes de seguro.**

Las doulas tienen habilidades que te ayudarán a ti y a tu familia a tener una experiencia de parto positiva. Su doula puede:

- Ayudarte a crear un ambiente de parto tranquilo para ti y cualquier persona que asista al parto
- Proporcionar aliento e información para asegurarse de que sientas seguridad y apoyo ante cualquier decisión que surja antes, durante o después del trabajo de parto y el nacimiento del bebé.
- Hacer uso del tacto relajante y otras habilidades reconfortantes para reducir la incomodidad y el dolor del parto
- Ayudar a las parejas a apoyar a las parturientas durante el parto
- Estar contigo en la sala de partos durante el trabajo de parto activo y el nacimiento del bebé.
- Proporcionar apoyo para la lactancia materna o la lactancia de pecho, atención posparto y mucho más

Es importante encontrar una doula con la que puedas conectar. Pregúntale a las potenciales doulas sobre su capacitación, el número de partos asistidos y los servicios que brindan. Reserva a tu doula lo antes posible en el embarazo.

En conjunto, crearán un plan para el nacimiento y el posparto que refleje tu cultura, valores, preocupaciones y necesidades. Una doula está ahí para ti en cada paso del camino.

La evidencia muestra que el apoyo de las doulas puede estar relacionado con:

- Menos experiencias negativas de parto
- Tasas más bajas de nacimientos prematuros
- Menos complicaciones en el parto
- Disminución en la duración del trabajo de parto
- Disminución en el uso de analgésicos
- Reducción en el número de cesáreas
- Puntuaciones APGAR (Apariencia, Pulso, Mueca, Actividad, Respiración) más altas para recién nacidos
- Aumento en el número de madres que amamantan o dan pecho a los recién nacidos

### Una doula es tu gran defensora y la de tu bebé.

Pregúntale a tu profesional médico y a las personas de la comunidad sobre sus servicios de doula favorito.

 **Doula Match online** te permite buscar doulas por código postal, fecha de parto y seguro. También tienen opciones para buscar doulas negras, indígenas y multilingües. Busca una lista de doulas aquí: [doulamatch.net](http://doulamatch.net)



## ESTABLECE TUS INTENCIONES: CREA UN PLAN DE PARTO

Un plan de parto es una buena manera de iniciar conversaciones con tu profesional médico y el equipo de parto sobre tus intenciones para el trabajo de parto y el nacimiento del bebé. Hay muchas opciones cuando se trata del nacimiento. Comprender las opciones te ayudará a tomar las mejores decisiones para ti y el bebé. Recuerda ser flexible. Considera los problemas que puedan surgir. Ten planes alternativos a la mano. Cada nacimiento es diferente. En algunos casos, tu médico podría sugerir una intervención, como inducir (iniciar) el trabajo de parto, para ayudarte a dar a luz de manera segura.

**Las intervenciones son medidas tomadas por los profesionales médicos para ayudarte con el nacimiento del bebé. No todas las intervenciones son necesarias.** Poseer información y planificar con anticipación reducirá la presión que puedas sentir al someterte a intervenciones con las que no te sientes a gusto.

Algunos temas para investigar y discutir con el médico que te atiende:

- Parto en el hogar
- Exámenes vaginales durante el trabajo de parto
- Monitorización electrónica del feto
- Opciones para inducir el parto antes y después de la fecha prevista
- Pruebas sin estrés
- Episiotomía (un corte para ensanchar la abertura vaginal)
- Opciones para el alivio del dolor
- Posiciones para el parto y para pujar
- Cesáreas: ¿Cuándo son necesarias?
- Abogar por uno mismo en un entorno hospitalario
- ¿Quiénes tienen permitido estar en la sala de parto?
- Servicios de la sala de partos: Pelota de parto, taburete de parto, ducha, iluminación, música, etc.
- Corte del cordón umbilical, contacto piel con piel, primer baño del bebé y otros procedimientos de rutina después del nacimiento

Plantilla de plan de parto gratuito: [bit.ly/OHEbirthplantemplate](http://bit.ly/OHEbirthplantemplate)

# NO TODAS LAS CESÁREAS SON NECESARIAS



En el condado de Erie, uno de cada tres nacimientos es por cesárea. En los Estados Unidos, las tasas de cesárea son más altas entre los padres negros, indígenas y asiáticos. Los estudios muestran que alrededor de la mitad de todas las cesáreas en los Estados Unidos son innecesarias. La cirugía de cesárea no es necesaria para la mayoría de los embarazos de bajo riesgo. Las cesáreas innecesarias pueden tener más riesgo que beneficio. Además, las parturientas que se someten a una cesárea tienen más probabilidades de repetir la intervención en futuros embarazos.

Si tu profesional médico recomienda programar una cesárea, es importante entender si la cirugía es absolutamente necesaria. En situaciones de emergencia limitadas, la cesárea puede salvar la vida de las parturientas y el bebé.

## HAZLE AL MÉDICO ESTA PREGUNTA: ¿POR QUÉ ES NECESARIA UNA CESÁREA PARA MÍ?

Si tu profesional médico te sugiere que programes una cesárea, hazle preguntas. Pídele que te explique las razones, basadas en la evidencia, de por qué la cesárea es necesaria para ti. Basada en la evidencia significa que la razón está relacionada con la investigación científica actual que demuestra que el resultado es mejor para la parturienta y / o el bebé si se realiza una cesárea en lugar de un parto vaginal.

Puedes pedirle a tu médico que hable despacio y que use un lenguaje sencillo para que puedas entender. Es trabajo del médico asegurarse de que sientas seguridad y de que comprendas al máximo cualquier riesgo con el parto.



## ELIGE A UN PEDIATRA

Un pediatra es un médico que trata a bebés, niños y adultos jóvenes. El pediatra proporciona chequeos anuales, vacunas y asistencia cuando tu hijo está enfermo, y los remite a especialistas cuando estos experimentan una enfermedad grave. Elige un pediatra en quien pueda confiar. Algunas cosas para considerar al buscar un pediatra son la ubicación del consultorio, el horario en que comienza a atender pacientes, los planes de seguro aceptados y cuáles son los médicos que están aceptando nuevos pacientes.

### Elige a un pediatra antes de que nazca el bebé.

Cuando vayas a dar a luz, lleva contigo la siguiente información sobre el pediatra del bebé:

- Provider's name
- Phone & fax number
- Address of office
- Email address

## ALGUNAS FORMAS DE REDUCIR EL RIESGO DE UNA CESÁREA INNECESARIA

### Tomar una clase de parto puede ayudarte a tener un parto vaginal exitoso.

Pídele al médico o doula información sobre la educación para el parto. Pídele a un bibliotecario local libros sobre el parto y tutoriales en línea confiables. Averigua qué tipos de clases están cubiertas por tu seguro o plan de Medicaid.

### Elige al profesional médico con cautela.

El médico debe explicarte cómo te ayudará a tener un parto vaginal. Debe conocer las tasas de cesáreas y poder explicártelas. Si el médico no se muestra receptivo a estas preguntas, quizás debas buscar a otro profesional.

### Recibe apoyo durante el trabajo de parto.

Las personas que reciben apoyo continuo durante el trabajo de parto, de alguien que no sea familiar o amigo, tienen menos probabilidades de necesitar una cesárea. Comunícate con tu seguro para averiguar si cubren el cuidado de la doula.

### Conoce el nivel de riesgo de tu embarazo.

Si estás teniendo un embarazo de bajo riesgo, es probable que la cesárea sea innecesaria. Ten cuidado con los médicos que se apresuran a inducir el parto o que sacan conclusiones precipitadas sobre la posibilidad de un bebé grande para justificar la cirugía. Pide evidencia que demuestre que la cesárea es médicamente necesaria para ti.

## SEGURO DE SALUD

### En el estado de Nueva York, todos los niños son elegibles para Children's Medicaid o Child Health Plus.

El costo (también llamado prima) está determinado por el ingreso mensual de la familia y el tamaño del núcleo familiar. Muchas familias en el condado de Erie son elegibles para cobertura gratuita. Las familias con ingresos algo más altos pagan una prima mensual de \$15, \$30, \$45 o \$60 por niño por mes, dependiendo de los ingresos y el tamaño de la familia. Para las familias más grandes, estas tasas se limitan al costo de tres hijos.

No hay copagos para los servicios bajo Child Health Plus, por lo que no tendrás que pagar nada cuando tu hijo reciba atención a través de estos planes. Para obtener más información o para presentar una solicitud, llama al, call 1-800-698-4543 or visit [nystateofhealth.ny.gov](http://nystateofhealth.ny.gov).

>Asegúrate de incluir a los niños que están por nacer en el tamaño de tu núcleo familiar.

# LOS PRIMEROS DÍAS DESPUÉS DEL NACIMIENTO DEL BEBÉ



Una vez que nazca el bebé, tu médico realizará algunos procedimientos básicos.

## PROCEDIMIENTOS DE LA SALA DE PARTOS

Los procedimientos de la sala de partos son pasos que el médico tomará para asegurarse de que el bebé esté seguro y saludable después del parto.

- **Corte del cordón.** Tu cordón umbilical será cortado y separado de la placenta. Puedes esperar hasta que el cordón haya dejado de latir para cortarlo. El muñón que queda adherido al bebé se caerá a medida que cicatrice, unas semanas después del nacimiento.
- **Examen básico.** El médico examinará al bebé para detectar cualquier problema evidente.
- **Puntuación APGAR.** El bebé será evaluado en Apariencia, Pulso, Mueca, Actividad y Respiración y recibirá una puntuación numérica. Puedes pedirle al pediatra más información sobre el significado de la puntuación que recibe el bebé.
- **Peso y medida.** El médico anotará el peso, la talla, la duración y la hora exacta del nacimiento del bebé para elaborar el certificado de nacimiento.
- **Dosis de vitamina K.** Todos los recién nacidos tienen niveles ligeramente bajos de vitamina K, que es necesaria para la coagulación normal de la sangre. Las investigaciones demuestran que una inyección de vitamina K al nacer protege al bebé de hemorragias peligrosas que puedan provocar daño cerebral e incluso la muerte.
- **Antibiótico.** Para reducir la infección ocular, el bebé recibirá ungüento o gotas antibióticas para los ojos. Es común el uso de la eritromicina.
- **Vacuna contra la hepatitis B.** Todos los bebés deben recibir la primera inyección de la vacuna contra la hepatitis B dentro de las 24 horas posteriores al nacimiento. Esta vacuna reduce el riesgo de que el bebé contraiga la enfermedad de ti o de otros miembros de la familia que desconozcan estar infectados con hepatitis B.
- **Etiquetado.** Si das a luz en un hospital, tú y el bebé recibirán etiquetas de pulsera similares.

## PRUEBAS DE DETECCIÓN PARA RECIÉN NACIDOS

Las pruebas de detección para recién nacidos evalúan problemas de salud graves pero raros y en su mayoría tratables al nacer.

Los recién nacidos con uno de estos trastornos pueden verse saludables al nacer. Es por eso que las pruebas son tan importantes. Cuanto antes se inicie el tratamiento, mejor será el resultado para el bebé. Las pruebas de detección ayudan a identificar si hay algún problema de salud. Es posible que se requieran pruebas adicionales.

Estas pruebas generalmente ocurren en el hospital o en los consultorios de atención médica en los primeros días después del parto. Su médico puede llevar a cabo los exámenes o darle una referencia para ver a un pediatra o a un especialista.

- **Prueba del talón.** El médico hará una punción en el talón del bebé para obtener unas gotas de sangre para analizar. La sangre se utiliza para detectar 50 trastornos diferentes. La mayoría de los bebés recién nacidos no tendrán ninguno de estos trastornos.
- **Examen de audición.** Esta prueba verifica la pérdida de audición. Se usan unos auriculares y una computadora para ver cómo responde el bebé a los sonidos.
- **Exámenes cardíacos.** Estas pruebas detectan defectos cardíacos congénitos críticos (CHD o CCHD). A través del uso de sensores colocados en la piel del bebé, llamados oximetría de pulso, el médico verificará la cantidad de oxígeno que se encuentra en la sangre de éste.

Para obtener más información sobre las pruebas de detección en los recién nacidos, disponibles en 14 idiomas, consulte el Departamento de Salud del Estado de Nueva York aquí: [bit.ly/NYSDOHnewbornscreening](http://bit.ly/NYSDOHnewbornscreening)



## VITAMINA K: LOS HECHOS

- La vitamina K es utilizada por el cuerpo para detener hemorragias y formar coágulos sanguíneos
- Todos los bebés nacen con niveles bajos de vitamina K.
- Los bebés no pueden producir suficiente vitamina K para formar coágulos sanguíneos. Esto puede causar hemorragias por deficiencia de vitamina K (VKDB). VKDB puede provocar daño cerebral, discapacidad permanente o la muerte.
- Una inyección de vitamina K al nacer es la mejor manera de asegurarse de que todos los bebés tengan suficiente vitamina K.

- Incluso si comes bastantes alimentos ricos en vitamina K durante el embarazo, esto todavía no es suficiente para prevenir la VKDB.
- La leche materna no tendrá suficiente vitamina K para prevenir la VKDB.
- Los bebés que no reciben vitamina K cuando nacen tienen 81 veces más probabilidades de sufrir hemorragias graves que los bebés que sí la reciben. La inyección de vitamina K es segura. Para obtener más información, visite: [bit.ly/CDCvitaminK](http://bit.ly/CDCvitaminK)

# PAUTAS DE ATENCIÓN POSPARTO

## PLANIFICA CON ANTICIPACIÓN PARA UNA TRANSICIÓN MÁS SUAVE A LA CRIANZA DE LOS HIJOS

El posparto es el período posterior al parto. Esta etapa puede durar hasta un año. Es normal sentir agobio durante el período posparto. A menudo, la salud y el bienestar de personas se pasan por alto durante el período posparto. Es importante planificar con anticipación para el posparto. Planificar con anticipación ayudará a reducir el estrés y permitirá una conexión más profunda con el recién nacido. Planificar con anticipación facilitará la transición a la crianza de los hijos.

### PRÁCTICAS QUE TE AYUDAN A SANAR

La vida con un bebé recién nacido es impredecible y agotadora. Fíjate objetivos posparto que te ayuden a descansar y alimentarte todo lo que puedas.

- **Crea una red de apoyo posparto.** Piensa en las personas en tu vida que amas y en las que confías. Antes de que nazca el bebé, pregúntales si puedes contar con ellos. Hazles saber qué tipo de ayuda necesitas y cómo pueden ofrecerte su apoyo.
- **Haz del descanso un requisito.** Descansar cuando puedas es importante. Si tienes pareja, discute con ella cómo compartirán las responsabilidades de la noche a la mañana. Piensa en cómo puedes confiar en tu red de apoyo para poder descansar. Busca el cuidado de la doula posparto.
- **Acepta comidas comunitarias.** Deja que tu comunidad cocine para ti. Solicita comidas que sean ricas en nutrientes y fáciles de digerir, como carne magra, pescado, caldo, verduras de hoja verde y frijoles.
- **Habla sobre tu salud mental.** Es normal sentir tristeza, cansancio, ansiedad y mal humor después del parto. Estos síntomas a veces se llaman melancolía posparto y deberían desaparecer. Habla de tus sentimientos con alguien de confianza. Si sientes miedo, culpa, pánico o tiene pensamientos aterradores, comunícate con tu médico o llama o envía un mensaje de texto al 1-833-943-5746 para hablar con alguien.

### TREN DE COMIDA

Organice comidas para usted o sus amigos utilizando esta herramienta en línea gratuita y simple: [mealtrain.com](https://mealtrain.com)

### ATENCIÓN MÉDICA POSPARTO

La mayoría de los proveedores ofrecen 1-2 chequeos posparto. Debería consultar a su profesional médico dentro de las doce semanas posteriores al parto, pero menos de la mitad de los padres que dan a luz asisten a su visita posparto.

La visita posparto con su profesional médico es un momento crítico para:

- Hablar sobre planificación familiar y anticoncepción
- Evaluar la salud mental
- Evaluar la recuperación física del parto
- Ajustar el manejo de los problemas de salud crónicos.



### SEÑALES DE ADVERTENCIA QUE INDICAN COMPLICACIONES

Cualquiera puede sufrir complicaciones posparto, incluso si ha tenido períodos posparto saludables antes. Pide a los que te rodean que busquen señales de complicaciones y que te informen sobre tu salud física y mental.

#### Consulta al médico si presentas:

- Sangrado abundante (mayor que el período normal o si empeora)
- Coágulos de sangre del tamaño de un huevo
- Una incisión (corte por cesárea) o heridas de parto vaginal que parecen infectadas, dolorosas o que no sanan
- Tristeza y preocupación intensas que duran mucho tiempo después del parto
- Una pierna o pantorrilla roja o hinchada que es dolorosa o caliente al tacto
- Temperatura de 100.4 F (38 C) o mayor
- Dolor de cabeza que no mejora después de tomar medicamentos de venta libre
- Cambios en la visión
- Dolor o ardor al ir al baño

#### Acude a la sala de urgencias si presentas:

- Sangrado que no se puede controlar
- Dolor torácico
- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Pensamientos de autolesionarse o de hacerle daño al bebé
- Convulsiones o visión con manchas

### ESTÁ BIEN NO ESTAR BIEN

1 de cada 5 personas experimentan depresión posparto (DPP) y otros problemas de salud mental después del parto. Estos fuertes sentimientos de tristeza y preocupación pueden dificultar la crianza de los hijos y el cuidado personal. **La DPP no es tu culpa.** No te convierte en una mala persona. Si no te sientes diferente después del parto, háblalo con tu médico o a alguien en quien confíes. También puedes llamar o enviar un mensaje de texto a la **Línea Nacional de Salud Mental Materna al 1-833-943-5746.**



# RECURSOS PLANIFICACIÓN FAMILIAR



**ASESORAMIENTO SOBRE PRUEBAS Y OPCIONES DE EMBARAZO, OPCIONES DE CONTROL DE LA NATALIDAD, EDUCACIÓN SOBRE SALUD SEXUAL Y MÁS**

- ☞ Centro de Salud Jesse Nash (716) 858-2779  
608 William Street  
Buffalo, N.Y. 14206  
Se recomienda tomar una cita, pero las consultas sin cita previa son bienvenidas
- ☞ Planned Parenthood 1-866-600-6886  
Ubicaciones en Buffalo y West Seneca

## APOYO PRENATAL Y PARENTAL

**EDUCACIÓN PARA NACIMIENTOS Y LA CRIANZA, AGENTES DE SALUD COMUNITARIOS, PROGRAMAS DE CUIDADO DE SALUD ASEQUIBLES Y REFERENCIAS**

- ☞ Red Prenatal Perinatal (716) 884-6711  
de Buffalo  
625 Delaware Avenue, Suite 410  
Buffalo, N.Y. 14202
- ☞ Durham's (716) 427-0566  
Zona Materna Libre de Estrés  
200 E Eagle Street  
Buffalo, N.Y. 14204  
Miércoles sin cita previa 5:30-7:30pm
- ☞ Erie Niagara Area Health (716) 835-9358  
Education Center (AHEC): ext. 102  
Proyecto de Equidad de Nacimiento
- ☞ Jericho Road Community (716) 886-0771  
Health Center: Proyecto Priscilla  
Servicios multilingües disponibles; múltiples ubicaciones
- ☞ Melinated Moms (716) 245-5394  
Apoyo comunitario; opciones virtuales disponibles

## SOLICITA EL WIC

**AYUDA ALIMENTARIA BÁSICA PARA MUJERES EMBARAZADAS Y PUÉRPERAS Y NIÑOS DE HASTA 5 AÑOS QUE REÚNAN LOS REQUISITOS NECESARIOS**

Nota: No necesitas poseer ciudadanía estadounidense, número de seguro social, tarjeta verde o residencia legal para recibir beneficios del WIC

- ☞ Catholic Charities (716) 218-1484  
Ubicaciones en todo el condado de Erie

## APOYO PARA EL CUIDADO DEL BEBÉ EQUIPOS DE GUARDERÍA, ROPA, PAÑALES Y MÁS

- ☞ Cunas para Niños cribsforkids.org  
Ubicados en todo el condado de Erie, consulte la página web para obtener más detalles
- ☞ Every Bottom Covered (716) 896-7021  
DBanco de Pañales
- ☞ Family Help Center (716) 892-2172  
Línea de Ayuda Familiar las 24 horas
- ☞ Harvest House (716) 824-7818  
Ministerio de Niños y Bebés  
Sólo con cita previa  
Banco de Leche de Nueva York (212) 956-MILK  
☞ Ubicados en todo el condado (212) 956-6455  
de Erie
- ☞ Baby Café USA bit.ly/erienybabycafe  
Apoyo gratuito a la lactancia materna  
Ubicados en todo el condado de Erie; Sesiones virtuales y sesiones multilingües disponibles



## SALUD MENTAL MATERNA

La Línea Nacional de Salud Mental Materna es gratuita, confidencial y está disponible en 14 idiomas. Llama o envía un mensaje de texto al 1-833-943-5746



ESTA ES UNA PUBLICACIÓN DE LA

## OFICINA DE EQUIDAD EN SALUD DEL CONDADO DE ERIE

Esta publicación está disponible en 5 idiomas en nuestro sitio web y en forma impresa.

La visión de la Oficina de Equidad en Salud del Condado de Erie es que todos en el Condado de Erie logren la salud y el bienestar máximo. La Oficina de Equidad en Salud se encuentra dentro del Departamento de Salud del Condado de Erie.

**¿Quieres saber más?**

Visita [www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity) ☞

Envíanos un correo electrónico a [HealthEquity@erie.gov](mailto:HealthEquity@erie.gov)



**Erie County  
Department of  
Health**



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

**OFFICE OF HEALTH EQUITY**  
[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

